**Задание 1**

**Тестирование**

* 1. **Индекс Ruffier (30 приседаний/30 сек.) (М)**

**Регистрация показателей индекса Ruffier**

**Индекс Ruffier**- показатель, с помощью которого оценивается состояние сердечно-сосудистой системы человека, а также характеризует реакцию организма человека на дозированную нагрузку (для мужчин- 30 приседаний за время t30=30сек, для девушек 24 приседания за время t30=30 cек.). Кроме этого, данный показатель оценивает развитие такого физического качества, как выносливость (т.е. способность организма противостоять утомлению и длительно работать не уставая).

Значение показателя индекса Ruffier IR определяется по формуле:

**IR=(f1+f2+f3-200)/10, где f – ЧСС в мин.**

f1- ЧСС до пробы (сидя) после 5-ти мин. отдыха, уд./мин;

f2- ЧСС сразу после нагрузки стоя за 1 мин., уд./мин.;

f3- ЧСС через 1 мин. после нагрузки за 1 мин., уд./мин..

В тех случаях, когда физическая подготовленность лимитирует выполнение теста за 30 сек., **производится расчёт индекса с учётом фактически затраченного времени:**

**JR x T(время) факт.**

**30**

1. **Ортостатическая проба**

Ортостатическая проба – показатель, с помощью которого оценивают реакцию вегетососудистой системы человека на фактор гравитации. Значение показателя ортостатической пробы ОП определяется по формуле:

**ОП= F2 -F1,**

где F1 – пульс лежа ( лежать 10 мин.) за 1 мин., уд./мин.;

F2 - пульс стоя через 1 мин. (вставать медленно) за 1 мин., уд./мин.

**Пробы Штанге-Генчи**

**Проба Штанге** проводится следующим, образом: после 2-3 предварительных дыханий производится глубокий вдох и выполняется его задержка (нос и рот закрыты). Фиксируется время задержки дыхания на вдохе .

**Проба Генче** заключается в задержке дыхания на выдохе после предварительных 2-3 дыхательных движений.

**Тестовая карта (начало семестра)**

**(Заполнить)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. **Антропометрические показатели** |  |  |  |  |
| 1.1. Рост (м) |  |  |  |  |
| 1.2. Вес (кг) |  |  |  |  |
| 1.3. Весоростовой показатель (кг) |  |  |  |  |
| 1. **Функциональные показатели** |  |  |  |  |
| 2.1. **Индекс Ruffier** (30 приседаний/30 сек. – юн.)  (24 приседаний/30 сек. дев.)  JR=(f1+f2+f3-200)/10 |  |  |  |  |
| f1 – пульс до пробы (сидя) за 1 мин. |  |  |  |  |
| f2 – сразу после за 1 мин. |  |  |  |  |
| f3 – через 1 мин. После 1 мин. |  |  |  |  |
| 2.2 **Ортостатическая проба**  ОП=f2-f1 (за 60 сек) |  |  |  |  |
| f1 – пульс лежа (лежать 10 мин) |  |  |  |  |
| f2 – пульс стоя через 1 мин.  (вставать медленно) |  |  |  |  |
| 2.3 Пробы с задержкой дыхания (сек.)  На вдохе – **Штанге** |  |  |  |  |
| На выдохе – **Генчи** |  |  |  |  |
| 1. **Физическая подготовленность** |  |  |  |  |
| 3.1 Подтягивание (М) раз.  Поднимание туловища (Ж) раз. |  |  |  |  |
| 3.2 Отжимание от пола в упоре лежа (М,Ж) раз. |  |  |  |  |
| 3.3 В висе – коснуться ногами перекладины (М) раз. |  |  |  |  |
| 3.4 Приседание на одной ноге («пистолет») левой/правой (М,Ж) раз. |  |  |  |  |